ARCÁNGEL: MENÚ - SIN CERDO ENERO 2026

Global colectividades

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12	13	14	1	2
5	6	7	8 (G) ALUBIAS CON VERDURAS (j, secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo) (G) ABADEJO FRITO (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 483,60 Prot: 23,00g Hidrat: 68,86g Grasas: 11,85g Sat: 1,42g Azúc: 13,67g Sal: 1,05g	9 (G) CREMA DE CALABAZA (patata, cebolla, patata, calabaza) (G) POLLO CON MANZANA (manzana, cebolla...) (G) PATATAS HORNO (aceite, laurel) (G) YOGUR DE FRUTAS (G) PAN INTEGRAL Kcal: 572,54 Prot: 23,11g Hidrat: 66,22g Grasas: 23,94g Sat: 4,85g Azúc: 25,53g Sal: 1,34g
12 (G) GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, cebolla, pimiento, ajo, tomate) (G) MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE ZANAHORIAS (patata, zanahoria) (G) MENESTRA DE VERDURAS COCIDA (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 498,51 Prot: 17,55g Hidrat: 70,13g Grasas: 17,07g Sat: 2,12g Azúc: 10,05g Sal: 1,52g	13 (G) SOPA DE LLUVIA CON VERDURA (apio, puerro, zanahoria, cebolla) (G) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO (G) SALTEADO DE CALABACÍN CON CEBOLLA (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 458,80 Prot: 10,43g Hidrat: 63,14g Grasas: 17,52g Sat: 2,80g Azúc: 10,86g Sal: 2,66g	14 (G) MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN (G) PECHUGA DE PAVO Y QUESO EDAM (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 430,10 Prot: 19,92g Hidrat: 60,42g Grasas: 12,98g Sat: 3,79g Azúc: 11,38g Sal: 1,91g	15 (G) CREMA DE CALABACÍN (patata, cebolla, aceite) (G) ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A JARDINERA (champiñón, guisante, tomate) (G) PATATAS FRITAS (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 523,90 Prot: 12,87g Hidrat: 75,44g Grasas: 18,95g Sat: 2,24g Azúc: 17,96g Sal: 1,93g	16 (G) LENTEJAS CON VERDURAS (patata, j,verdes, cebolla,pimiento, ajo, laurel) (G) MERLUZA EN SALSA (tomate, pimiento, cebolla, laurel, aceite) (G) ZANAHORIAS BABY (G) YOGUR DE FRUTAS (G) PAN INTEGRAL Kcal: 585,67 Prot: 29,50g Hidrat: 73,82g Grasas: 19,32g Sat: 3,40g Azúc: 25,34g Sal: 2,23g
19 (G) GUISO DE MERLUZA (patata, cebolla, pimiento, laurel, tomate) (G) BUÑUELOS DE BACALAO (G) ZANAHORIAS BABY (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 509,11 Prot: 13,05g Hidrat: 73,30g Grasas: 18,00g Sat: 2,19g Azúc: 9,94g Sal: 2,53g	20 (G) ALUBIAS CON VERDURAS (j, secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo) (G) TORTILLA FRANCESA AL HORNO (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 450,45 Prot: 16,86g Hidrat: 60,36g Grasas: 14,49g Sat: 2,67g Azúc: 8,31g Sal: 1,64g	21 (G) CAZUELA DE FIDEOS CON ABADEJO (patata, tomate, pimiento, cebolla) (G) CROQUETAS DE POLLO (G) ARROZ SALTEADO (cebolla, aceite) (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 565,40 Prot: 14,59g Hidrat: 72,06g Grasas: 22,57g Sat: 3,53g Azúc: 11,70g Sal: 2,04g	22 (G) CREMA DE VERDURAS (patata, calabacín, cebolla, zanahoria) (G) POLLO AL AJILLO (G) PATATAS HORNO (aceite, laurel) (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 594,08 Prot: 18,84g Hidrat: 90,69g Grasas: 17,42g Sat: 2,21g Azúc: 17,65g Sal: 1,96g	23 (G) POTAJE DE CALABAZA CON GARBANZOS (patata, tomate, zanahoria, pimiento) (G) ABADEJO EN SALSA (tomate, pimiento, cebolla, aceite) (G) YOGUR DE FRUTAS (G) PAN INTEGRAL Kcal: 537,55 Prot: 25,24g Hidrat: 70,39g Grasas: 18,83g Sat: 3,11g Azúc: 23,95g Sal: 1,91g
26 (G) CREMA NARANJA (patata, calabaza, zanahoria, cebolla) (G) ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A JARDINERA (champiñón, guisante, tomate) (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 476,65 Prot: 11,12g Hidrat: 62,04g Grasas: 20,86g Sat: 2,77g Azúc: 14,37g Sal: 1,63g	27 (G) LENTEJAS CON VERDURAS (patata, j,verdes, cebolla,pimiento, ajo, laurel) (G) MERLUZA RIOJANA (tomate, pimiento, cebolla, aceite, ajos) (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 487,50 Prot: 23,65g Hidrat: 67,75g Grasas: 12,89g Sat: 1,74g Azúc: 11,33g Sal: 1,57g	28 (G) COCIDO CON VERDURAS SIN CARNE (garbanzo, j,verde, patata, puerro) (G) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 358,57 Prot: 11,07g Hidrat: 58,83g Grasas: 8,45g Sat: 1,36g Azúc: 10,45g Sal: 2,20g	29 (G) SOPA DE ARROZ CON VERDURA (zanahoria, calabacín, cebolla, ajo, aceite) (G) POLLO AL HORNO EN SALSA (aceite, ajo, laurel, hierbas provenzales) (G) ARROZ SALTEADO (cebolla, aceite) (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 545,36 Prot: 15,76g Hidrat: 87,16g Grasas: 15,18g Sat: 2,06g Azúc: 14,98g Sal: 1,84g	30 (G) ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO GRATINADO (tomate, queso...) (G) NUGGETS DE POLLO (G) PATATAS HORNO (aceite, laurel) (G) YOGUR DE FRUTAS (G) PAN INTEGRAL Kcal: 493,30 Prot: 15,02g Hidrat: 64,46g Grasas: 19,84g Sat: 4,50g Azúc: 20,84g Sal: 2,05g

GLUTEN | HUEVO | PESCADO | MOLUSCO | SOJA | ALTRAMUCES | LECHE | SÉSAMO | FRUTOS DE CÁSCARA | APIO | MOSTAZA | SULFITOS | CACAHUETE | CRUSTÁCEOS